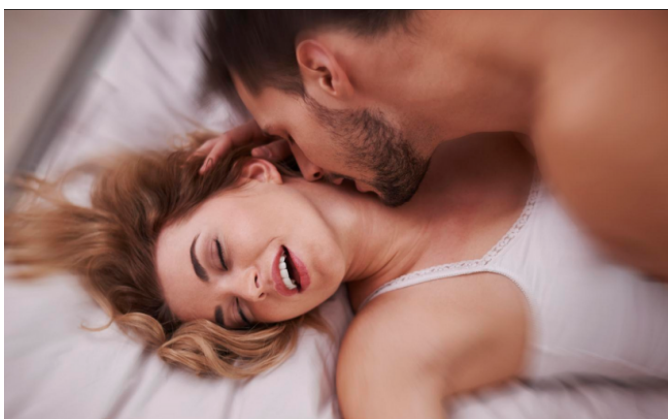


## Dieci strategie per tornare a fare sesso

Il filosofo tedesco Wilhem Schmid spiega in un nuovo saggio appena edito in Italia come fronteggiare il 'sex out'

DI ELISABETTA AMBROSI

05 febbraio 2016



Nessuno lo vorrebbe. Eppure è un fenomeno che, a parte chi si è appena innamorato, riguarda quasi tutti. È il *sexout*, l'interruzione breve o lunga dell'attività sessuale, che può causare letterale disperazione in chi la vive. Per quanto sembri paradossale, anche in un'epoca ossessionata dal sesso la scomparsa del principio del piacere è sempre in agguato e il *sexout* una possibilità costante anche nelle società ipersessualizzate. Come reagire dunque a una situazione di freddezza che investe due persone, divenute incapaci di vivere la loro sessualità? A rispondere è il filosofo tedesco

Wilhem Schmid nel libro *Sex Out. L'arte di ripensare il sesso* (Fazi), un saggio in cui propone dieci possibili risposte al fenomeno *sex out*.

La prima strategia è quella di abbandonare il sogno dell'androginia, vagheggiato nel Simposio di Platone, e riconoscere, senza mettere in discussione la parità, le differenze naturali profonde tra i sessi: "Il testosterone non è un'invenzione di industrie farmaceutiche maschiliste, il pene non è un errore, il ciclo non è un equivoco, i seni e l'utero non sono suppellettili. Lottare contro le differenze complica la possibilità di rapportarsi, mentre è molto più vantaggioso accettare alcune disuguaglianze e differenze come permanenti". Non solo: il disconoscimento delle differenze porta con sé la noia, anche sessuale ("pandizzazione"), perché se non ci sono poli opposti che si attraggono, sparisce anche la tensione vitale. Bisognerebbe invece approfittare dei contrasti con l'altro.

### RICOMINCIARE DAL COMPRENDERE

Una seconda possibilità dell'arte di ricominciare è lo sviluppo dell'arte dell'interpretare e del comprendere, cioè l'ermeneutica. Questa attività, che le donne praticano con maggior frequenza, permette di decifrare i fenomeni che ci circondano, per capire meglio le cose, gli altri e se stessi. Da questo punto di vista "gli uomini hanno davanti a sé un vastissimo territorio inesplorato", tanto che un movimento per il rinnovamento del maschile potrebbe basarsi proprio sull'espansione delle capacità ermeneutiche, rinunciando invece a identificare la loro interpretazione del mondo con una visione assolutamente certa della realtà. "Chi comprende di più ottiene più dalla vita, anche più sesso". La stessa capacità può essere usata anche per capire le ragioni del *sexout*, chiarirne i motivi, comprenderlo per ciò che è. Ad esempio si potrebbe vederlo come un campanello d'allarme che ci dice che la vita è troppo pesante, o che i ritmi di lavoro sono diventati impossibili da sostenere.

La terza possibilità per sviluppare l'arte di ricominciare è piacersi, condizione indispensabile per piacere agli altri. Una cura di sé, accompagnata da un moderato narcisismo, non fa male, anzi. Bisogna mettersi sulla via che ci porta ad *essere amici di noi stessi*, rendendosi disponibile alla fonte di gioia e di senso esistenziale che ci

forniscono i nostri cinque sensi. Utile, secondo l'autore, anche il darsi soddisfazione attraverso la masturbazione, "sebbene in molti casi si tratti letteralmente di una goccia che non placa la sete di intimità con un'altra persona". Fa parte del rapporto con se stessi la capacità di ridere e quella di piangere, lasciando il giusto spazio alla tristezza, che ha una funzione catartica.

Una quarta possibilità relativa all'arte di ricominciare investe lo sforzo di dare una forma seducente non solo a se stessi, ma anche al sesso. L'obiettivo è tentare l'altro e dargli piacere, impegnandoci in prima persona in questa attività e mettendo in gioco tutte le zone erogene e le parti del corpo sensibili che Dio o la natura ci hanno messo a disposizione per farci incominciare. Bisogna far sì che queste cose semplicemente accadano, anche quando l'altro non sembra averne granché bisogno, e tenendo presente, nel caso dei maschi, che le donne percepiscono in maniera più intensa gli stimoli sulla parte esterna (e quindi amano particolarmente il sesso orale). Dare piacere è una capacità che va appresa e spetta al singolo doversene preoccupare attraverso letture o esperienze pratiche, in modo da capire come portare il partner all'orgasmo. "Chi cerca una risposta soddisfacente al come farlo", nota l'autore, non si pone più il problema di quanto spesso farlo". Tuttavia, decidere tempi prestabili per il sesso, facendolo diventare un rito fisso, può semplificare l'adempimento piacevole dei "doveri coniugali".

### **GUARIRE CON SESSO A PAGAMENTO**

Una quinta possibilità per l'arte di ricominciare consiste nel tornare a se stessi e pensare ai motivi profondi della sospensione del sesso, sviluppando capacità ascetiche utili per sopportare le pause sessuali e anche un vero e proprio *sexout*, durante il quale impariamo a rilassarci e aspettare l'altro. Il sesso è bello, ma ancora di più immergersi temporaneamente in un'interrogazione filosofica, una passione da praticare con frequenza anche assidua. O anche lavorare, una via d'uscita al *sex out*, visto che l'insoddisfazione sessuale è lo stimolo a fare grandi cose. Finché il partner non si risveglia.

Una sesta possibilità per scongiurare il *sex out* viene dalla ricerca di un sesso alternativo, da fare in un giorno stabilito, un sesso dove si possono mettere in pratica alcune perversioni condivise, che possono essere anche semplicemente farlo in luoghi pubblici. Una settima consiste nel sesso a pagamento, occasionale o regolare, purché la prostituzione sia politicamente corretta e giusta, come ad esempio è il servizio di *escort*, dove si mangia bene, poi si va al cinema, poi si passa la notte insieme, in un "normale scambio sessuale, ma con un po' di stile". Altra soluzione è il cosiddetto *girlfriendsex*, che prevede che ci si incontri come se si fosse vecchi amici e ci si coccoli un po' in cambio di un piccolo sostegno per la vita di tutti i giorni. Il sesso non fa perdere dignità a chi viene pagato, a meno che non derivi da una libera scelta. Anche nell'uso della prostituzione bisogna riconoscere la differenza tra un *buon sesso*, che dà felicità, e un *sesso qualunque*, che si trasforma in infelicità.

L'arte di ricominciare può, ancora, basarsi anche sulle opportunità offerte dal mondo virtuale, che offre senza problemi possibilità anche eccitanti, come i siti specializzati in casual dating. In generale, il sesso digitale è il più comodo surrogato del sesso che siamo in grado di pensare: non ci sono odori sgradevoli o schiocchi di baci, ma solo sensazioni pure. Il sesso virtuale non è necessariamente una fuga dalla realtà, ma alla fine la vita va sempre vissuta analogicamente, cioè attraverso il contatto diretto.

### **PUNTARE SULL'AMICIZIA EROTICA**

Una nona possibilità è ricominciare a prendere coscienza dell'importanza dell'amicizia, anche con la persona con cui non è più possibile fare sesso. Si può accentuare eroticamente anche la relazione amicale, facendone un legame libero in cui vengono tenuti insieme la leggerezza dell'erotismo e l'onere dell'amicizia. Nel passato, d'altronde, l'amicizia erotica era una prassi socialmente accettata.

Infine una decima opzione per l'arte di ricominciare consiste nella possibilità di mettere in questione il sesso stesso. Il sesso è davvero importante per la vita? Trovare una risposta non è solo interessante per uscire dal *sexout* e avere più sesso, ma anche per poter valutare meglio se in linea di principio una vita senza sesso sia possibile. È possibile abituarsi a un *sexout* occasionale o lungo, trovare cioè un po' di tempo per riflettere, per stare bene da soli o con altre persone, "per spaziare nell'ampiezza illimitata del pensiero senza sentirsi costretti da passioni violente, senza temere di subire le imposizioni del desiderio e senza dipendere da un altro che ceda o meno alle nostre lusinghe". Non fa bene solo un buon sesso, ma anche un *sexout* consapevole. La vita, insomma, è più ricca di quanto il sesso voglia farci credere.